



# สอนลูกอย่างไรให้มี ความฉลาดทางอารมณ์



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ทุกท่านคงเคยได้ยินวลีที่ว่า “เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” ดังนั้นถ้าเราเลี้ยงและสอนเด็กให้ดี ก็มีแนวโน้มว่าเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ด้วยเช่นกัน ในอดีตเรามุ่งเน้นถึงความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งเราคิดว่าเด็กที่มีความฉลาด น่าจะเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในภายภาคหน้า เพราะเป็นคนเก่ง เราจึงสร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางสติปัญญาขึ้นมาเรียกว่า IQ test (Intelligence Quotient) อย่างไรก็ตาม เด็กที่มี IQ ดี ไม่ใช่ทุกคนที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเขาขาดสิ่งที่เรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) นั่นเอง Easy Living ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก **รศ. พญ.จริยา จุฑาภิลิทธิ์** อาจารย์ประจำหน่วยพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มาไขความกระจ่างให้เราในเรื่อง จะพัฒนาลูกอย่างไรให้มี EQ ดี หัวข้อนี้น่าจะเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายอยากรู้ เพื่อที่จะนำไปพัฒนาลูกน้อยให้เป็นผู้มี EQ ดีต่อไปนะคะ



รศ. พญ.จริยา จุฑาภิลิทธิ์

**ผู้เขียน :** EQ คืออะไร? ทำไมเด็กควรจะมี?

**อ.จริยา :** ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นค่ะ รวมทั้งสามารถปรับและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น การจัดการอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะเครียด การตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เด็กที่มี EQ ดีจะเติบโตมาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี ทักษะนี้เป็นสิ่งที่ต้องสร้างตั้งแต่วัยเด็ก โดยผ่านการเลี้ยงดูของคุณพ่อและคุณแม่ ต้องใช้เวลาในการสร้างกว่าจะเห็นผลสำเร็จ

**ผู้เขียน :** มีคำแนะนำในการสอนลูกให้มี EQ ดีได้อย่างไร?

**อ.จริยา :** หากลูกอยู่ในวัยเด็กเล็ก ๆ ที่เริ่มจะเข้าใจภาษา เราควรเริ่มสอนให้ลูกเข้าใจอารมณ์ตนเองก่อน ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นตามมา เช่น เวลาเด็กหงุดหงิด อาละวาด เราบอกลูกได้ว่า “ลูกกำลังโกรธที่ไม่ได้ของเล่นที่ลูกต้องการ” เราควรอยู่กับลูก และสอนให้เขาสื่อสารความในใจออกมา เช่น “ลูกกำลังหงุดหงิดที่เราไม่เล่นในสิ่งที่ลูกต้องการเล่น” ประโยชน์ที่ได้รับจากการสอนแบบนี้ คือ เด็กจะรู้อารมณ์ตนเองก่อน ทำให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นก่อนที่จะแสดงออกมาทางพฤติกรรม นอกจากนั้นยังทำให้เด็กรู้จักการระบายอารมณ์ตนเองออกมาเป็นคำพูด เพื่อให้คนรอบข้างเข้าใจและให้การช่วยเหลืออีกด้วยค่ะ

**ผู้เขียน :** ฟังที่ อ.จริยาอธิบาย หากเปรียบกับธรรมชาติน่าจะเข้าใจว่า ให้อารมณ์ หรือ การมีสติตนเอง เมื่อไรที่เราให้อารมณ์ เราจะหยุดอารมณ์นั้นได้ ทีนี้บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ชอบต่อว่าเด็กเวลาเขาแสดงอารมณ์ทางด้านลบออกมา เราเห็นอยู่บ่อย ๆ เวลาที่เด็กมาที่โรงพยาบาลแล้วแสดงอารมณ์หงุดหงิด โกรธ เรามักจะได้ยินเสียงดังของคุณพ่อคุณแม่ตามมา เพื่อให้เด็กหยุดพฤติกรรมดังกล่าว อ.จริยาเห็นความเห็นอย่างไรคะ?



# Easy Living

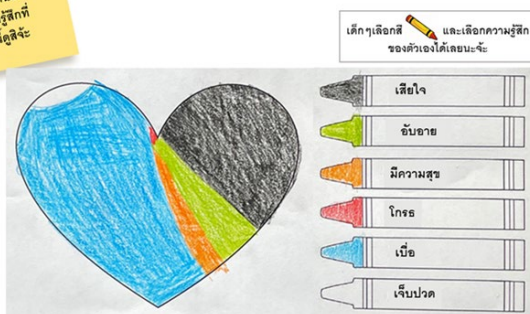
ธรรมะคือด

รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

**อ.จริยา :** อันนี้สำคัญมากค่ะ เพราะเราต้องยอมรับว่าเด็กสามารถมีอาการลบได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ดังนั้นการแสดงอาการไม่ได้เป็นสิ่งที่ผิด คุณพ่อคุณแม่ควรรับฟังและแสดงความเห็นใจเด็ก เช่น **“แม่รู้ว่าหนูหงุดหงิด หนูบอกแม่ได้หมายความว่า หนูหงุดหงิดเรื่องอะไร?”** หรือ **“แม่รู้ว่าลูกเสียใจที่เพื่อนไม่ให้เล่นด้วย”** การเข้าใจเด็กจะช่วยทำให้เด็กเรียนรู้ว่าถ้าเด็กใช้วิธีสื่อสารอารมณ์ออกมาเช่นนี้ จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรับฟังมากกว่าการร้องไห้ อาละวาดหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกด้วยเช่นกัน คือ ไม่ควรตะคอกหรือโวยวายเสียงดัง หรือพูดจาประชดประชัน เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เขาเห็นและปฏิบัติตาม คุณพ่อคุณแม่ควรบอกความรู้สึกนั้นออกมาให้ลูกรู้ เช่น **“แม่โกรธที่ลูกเล่นของเล่นแล้วไม่เก็บ”** เป็นต้น เมื่อเด็กรู้จักอารมณ์ตัวเองแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรสอนต่อว่าเราจะจัดการอารมณ์นั้นอย่างไร เช่น การสอนการหายใจเข้าออกลึก ๆ เวลาเกิดอารมณ์ลบ สอนการระบายอารมณ์ของตนเองลงบนกระดาษ ระบายสีตามอารมณ์ลงบนหัวใจ หรือ ใช้นิทานที่สอนเรื่องอารมณ์มาอ่านให้เด็กฟัง เป็นต้น

บางครั้งหนูมีความรู้สึกหลายแบบในตัวของหนู และแต่ละความรู้สึกก็มักน้อยไม่เท่ากัน หนูลองระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นในหัวใจของหนูตอนนี้ดูสิคะ

“หัวใจดวงนี้ รู้สึกอย่างไร”



**ผู้เขียน :** การหายใจเข้าออกลึก ๆ ที่ อ.จริยาสอนนั้น เหมือนเป็นการทำสมาธิหรือวิปัสสนาเพื่อให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ จะเห็นว่าเด็กก็สามารถฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะแต่ในผู้ใหญ่ สังเกตเห็นหลายครั้งที่เด็กมักถูกคุณแม่ห้ามไม่ให้ทำอย่างนู้นอย่างนี้ แล้วเด็กก็หยุดดูที่คุณพ่อคุณแม่ห้ามแบบงง ๆ จริง ๆ แล้วเราควรสอนเขาอย่างไรต่อคะ?

**อ.จริยา :** เวลาที่เด็กถูกตำหนิหรือถูกห้ามไม่ให้ทำ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนเด็กถึงสิ่งที่ทำได้หรือควรทำต่อด้วย คุณพ่อคุณแม่อาจจะให้เด็กแสดงความคิดเห็นของตัวเองก่อน แล้วค่อยสอนถึงข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เด็กเสนอมานะ ถ้าเด็กนึกวิธีแก้ปัญหาไม่ได้ให้คุณพ่อคุณแม่เสนอสิ่งที่ควรทำแทนเด็กไปก่อน เด็กก็จะเกิดการเรียนรู้ตามมาว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และควรสรุปร่วมกันว่าวิธีใดน่าจะดีที่สุด หากสิ่งที่เด็กเสนอเหมาะสมแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็ควรสนับสนุนในความคิดของเขาด้วย เช่น **“หนูกำลังโกรธและหงุดหงิดที่โดนพี่แย่งของเล่น หนูออกมานั่งเงียบ ๆ กับแม่ตรงนี้นะคะ”** หลังจากเด็กสงบสติอารมณ์แล้ว ขวนเด็กคุยถึงการแก้ปัญหาต่อ **“เมื่อไหร่ที่พี่มาแย่งของเล่นที่หนูกำลังเล่นอยู่ หนูลองคิดสิคะว่าหนูจะทำอะไรได้บ้างในตอนนั้น”** สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนแต่เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ

**ผู้เขียน :** ที่ อ.จริยาพูดถือว่าสำคัญมาก บ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่เอาแต่ห้ามลูก แต่ไม่ได้สอนต่อว่าลูกควรทำอย่างไร แล้วในเด็กที่เริ่มโต มีวิธีสอนเหมือนกันไหมคะ?

**อ.จริยา :** เมื่อเด็กอยู่ในวัยที่เริ่มโตขึ้น การพูดคุยเรื่องอารมณ์ และการสอนการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ยังเป็นสิ่งจำเป็นและควรทำอย่างต่อเนื่อง แต่การสอนเด็กในวัยนี้จะมุ่งเน้นไปถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สถานการณ์ในชีวิตจริง หรือแม้สถานการณ์ที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ เราสามารถนำมาคุยกันได้อย่างสม่ำเสมอ เพราะเหตุการณ์เหล่านี้จะซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ และเด็กยังต้องการคำแนะนำจากคุณพ่อคุณแม่อยู่ เพื่อให้เขาเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม



**ผู้เขียน :** ดั้งนั้นหากเราสอนลูกตั้งแต่เล็ก ๆ และสอนอย่างต่อเนื่องเมื่อเขาเริ่มเป็นวัยรุ่น การพูดคุยกับเขาก็จะง่ายขึ้นนะคะ เห็นหลายครอบครัวมาปรึกษาว่าพอลูกเริ่มเป็นวัยรุ่น สอนอะไรไม่ฟังเลย ทีนี้คุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจมากขึ้นแล้ว ว่าต้องทำอย่างไร มีเรื่องอะไรที่ อ.จริยา อยากฝากไว้ไหมคะ?

**อ.จริยา :** สิ่งที่ต้องระวังอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากค่ะ คือ การพูดถึงเด็กในแง่ลบ เช่น เด็กดื้อ ไม่เชื่อฟัง ขี้เกียจ ก้าวร้าว ขี้โมโห ใจร้อน ซึ่งคำพูดเหล่านี้เป็นคำพูดเชิงลบ ทำให้เด็กรู้สึกอับอายและรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง เขาจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านทันทีเมื่อได้ยินคำพูดเหล่านี้ เวลาสอนลูกควรเน้นไปที่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากกว่ามุ่งเน้นไปที่ตัวเด็ก เช่น “**แม่คิดว่าสิ่งที่ลูกทำไม่เหมาะสม เพราะ..**” มากกว่าว่าเด็กโดยตรง เช่น “**ลูกเป็นเด็กดื้อ เด็กไม่ดี**” เราควรคิดหาหนทางที่จะช่วยทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เมื่อเขารู้สึกดีกับตัวเองภายใต้การสนับสนุนของคุณพ่อคุณแม่ เด็กจะพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และถ้าเด็กมั่นใจว่าทำได้ เขายังมีความสามารถที่จะปรับพฤติกรรมลบของตนเองได้สำเร็จ ในระหว่างที่เขาพยายามจะปรับพฤติกรรมนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรให้การชื่นชมเป็นระยะ ๆ ไม่จำเป็นต้องรอจนได้ผลลัพธ์ที่ต้องการนะคะ เด็กก็จะมีความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนมากขึ้น เพราะเขารู้ว่ามีคุณพ่อคุณแม่คอยสนับสนุนและให้คำแนะนำ

**ผู้เขียน :** เห็นด้วยกับ อ.จริยาอย่างยิ่งเลยคะ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะเปลี่ยนจากความคิดลบเป็นความคิดบวกได้ด้วยนะคะ เด็กที่มี EQ ดีเมื่อโตขึ้นเขาจะมีความคิดบวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่แย่ ๆ

**อ.จริยา :** ใช่ค่ะ ดั้งนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ควรด่วนตัดสินหรือตำหนิจากพฤติกรรมลบที่เห็น ไม่ควรจ้องที่จะสอนเด็กในทันที ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและทางออกที่เหมาะสมก่อน การทำเช่นนี้เด็กจะรับรู้ว่ามีคนที่คอยรับฟังและช่วยเขาแก้ปัญหา ไม่ใช่คนที่คอยตำหนิเขาเวลาที่เกิดปัญหา วิธีนี้จะทำให้เด็กเติบโตเป็นเด็กที่มีความมั่นใจ กล้าที่จะแสดงออกหรือเสนอความคิดเห็นมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ดั้งนั้นการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูก ไม่ใช่เป็นทักษะที่สร้างได้ง่าย เพราะต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยกันนะคะ จึงจะเป็นหนทางแห่งความสำเร็จที่จะให้เด็กเติบโตมาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดีและประสบความสำเร็จในอนาคต

**ผู้เขียน :** วันนี้เราได้ความรู้ที่ดีจาก อ.จริยา หลายอย่างเลย ต้องขอบคุณ อ.จริยา มาก ๆ ที่มาสอนเราเลยเทคนิคการสอนเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ คิดว่าบทความในวันนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะท่านผู้อ่านที่มีลูกหลาน หรือแม้แต่ว่าท่านผู้อ่านที่เป็นครู ก็สามารถนำเทคนิคดังกล่าวข้างต้นไปใช้ได้เช่นกันค่ะ



สร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูก  
ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ